



**You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Socjokulturowe determinanty wizerunku ciała a gotowość do podejmowania ryzykownych zachowań w celu poprawienia wyglądu

Author: Katarzyna Borzucka-Sitkiewicz

Citation style: Borzucka-Sitkiewicz Katarzyna. (2016). Socjokulturowe determinanty wizerunku ciała a gotowość do podejmowania ryzykownych zachowań w celu poprawienia wyglądu. W: K. Borzucka-Sitkiewicz (red), „Psychospołeczne i środowiskowe konteksty zdrowia i choroby”. (S. 83-98). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Katarzyna Borzucka-Sitkiewicz

Socjokulturowe determinanty wizerunku ciała a gotowość do podejmowania ryzykownych zachowań w celu poprawienia wyglądu

Czynniki kształtujące wizerunek ciała w kulturze ponowoczesnej

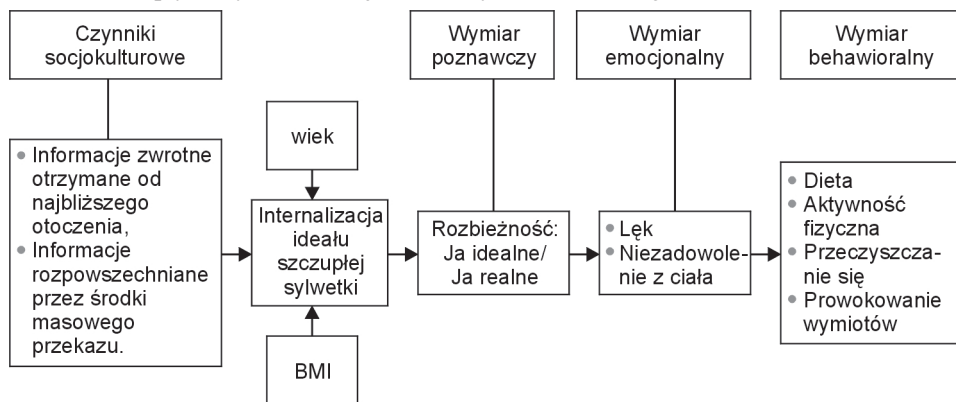
Zgodnie z poglądem Zygmunta Baumana¹ ponowoczesną rzeczywistość, w której obecnie przyszło nam żyć, charakteryzuje zjawisko nieograniczonej konsumpcji, a społeczeństwo konsumpcyjne „opiera się na obietnicy spełniania ludzkich pragnień w takim stopniu, o jakim żadne z dawniejszych społeczeństw nie mogło nawet zamarzyć”. Nadrzędnym celem ideologii konsumpcji jest osiąganie przyjemności i natychmiastowej gratyfikacji dzięki zaspokajaniu potrzeb i pragnień rozbudzanych przez ekspansywną reklamę oferowanych przez rynek towarów i usług. Jak podkreśla Bauman, w świecie konsumpcji każdy człowiek jest konsumentem, a każda rzecz towarem wymagającym reklamy, która zapewnia odpowiednią sprzedaż. Nic dziwnego, że w takich warunkach swoistym produktem staje się także cielesność, fizyczność i wizerunek ciała. Co więcej, jak pisze Michel Foucault², praktyki dyscyplinujące zawarte we współczesnych dyskursach dotyczących ciała sprawiają, że jest ono „wytwarzane”, kontrolowane i reprodukowane poprzez fakt, że jednostka, uwewnętrzniając te dyskursy, sama poddaje się autokontroli.

¹ Z. BAUMAN: *Płynne życie*. Przeł. T. KUNZ. Wydawnictwo Literackie, Kraków 2007, s. 126, 130.

² M. FOUCAULT: *Nadzorować i karać: narodziny więzienia*. Przeł. T. KOMENDANT. Wydawnictwo Fundacji Aletheia, Warszawa 1998, s. 133. Por. B. JÓZEFIK: *Kultura, ciało, (nie)jedzenie, terapia. Perspektywa narracyjno-konstrukcjonistyczna w zaburzeniach odżywiania*. Wydawnictwo UJ, Kraków 2014, s. 21–22.

Definicja Paula Schidlera³ określa wizerunek ciała jako obraz własnego ciała, który tworzymy w naszych umysłach, a także sposób, w jaki nasze ciało wygląda dla nas samych. Innymi słowy jest to wyobrażenie, jakie dana osoba ma o swoim ciele, kształtowane pod wpływem czynników interpersonalnych, środowiskowych i temporalnych (czasowych). Na wizerunek własnego ciała składają się trzy komponenty: poznawczy, emocjonalny i behawioralny. Element poznawczy obejmuje myśli i przekonania dotyczące ciała, element emocjonalny stanowią uczucia związane z własnym ciałem, zaś element behawioralny to zachowania względem ciała jako całości oraz poszczególnych jego części. Wymienione czynniki odgrywają znaczącą rolę w kształtowaniu się oceny wizerunku ciała, która obejmować może szerokie spektrum postaw, od zadowolenia po brak satysfakcji czy wręcz zniekształcenia w postrzeganiu własnego wyglądu (dysmorfofobia). Tymczasem zarówno zniekształcenia w percepcji własnego ciała, jak i negatywny stosunek do niego mogą obniżać samoocenę, negatywnie wpływać na relacje interpersonalne oraz indukować szereg mniej lub bardziej niebezpiecznych problemów zdrowotnych (samouszkodzenia, zaburzenia odżywiania i in.). Dzieje się tak, gdy jednostka zaakceptuje schemat kulturowy, w którym cielesność i atrakcyjność fizyczna są niezbędne do osiągnięcia szczęścia i sukcesu życiowego, a tym samym ocena własnej wartości jest utożsamiana z oceną własnej fizyczności. W ten sposób wygląd zewnętrzny staje się podstawą budowania samooceny, a wartość siebie uzależniana jest od ideałów społeczno-kulturowych⁴.

Schemat 1. Wpływ czynników socjokulturowych na strukturę obrazu ciała



Źródło: opracowanie własne na podstawie A. BRYTEK-MATERA, A. RYBICKA-KLIMCZYK: *Wizerunek ciała w anoreksji i bulimii psychicznej*. Difin, Warszawa 2009.

³ P. SCHIDLER: *The image and appearance of human body*. International University Press, New York 1950, cyt. za: A. BRYTEK-MATERA: *Obraz ciała — obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*. Difin, Warszawa 2008, s. 11.

⁴ A. BRYTEK-MATERA: *Obraz ciała — obraz siebie...*, s. 12—20.

Wizerunek ciała kształtuje się w wyniku interakcji indywidualnych właściwości intrapsychicznych i osobowościowych jednostki oraz wpływów społecznych, przy czym determinanty środowiskowe są w tym procesie obecne praktycznie od momentu przyjścia dziecka na świat. Pierwszymi ważnymi wyrazicielami wpływów socjalizacyjnych są rodzice, którzy mają określone wyobrażenia na temat tego, jakiej płci dziecko chcieliby mieć i jak miałyby ono wyglądać. Kiedy noworodek przychodzi na świat, rodzice z większym prawdopodobieństwem będą zaspokajając jego potrzeby emocjonalne i dostarczać uczuć będących podstawą kształtowania się pozytywnego wizerunku ciała, jeśli zaistnieje wystarczająco duże podobieństwo między ich oczekiwaniami a rzeczywistym wyglądem dziecka. Wyobrażenia rodziców dotyczące dziecka kontynuowane są przez następne lata jego życia i manifestują się poprzez określone postawy rodzicielskie, komentarze i zachowania, w dalszym stopniu determinując sposób, w jaki ich córka czy syn postrzegają swoje ciało⁵.

Dla powstawania wizerunku własnego ciała ważne są nie tylko wpływy rodzinne, ale także obowiązujące w społeczeństwie standardy piękna rozpowszechniane przez środki masowego przekazu. Ze względu na swoją wszechobecność media są silnym nośnikiem socjokulturowego ideału szczupłości wśród kobiet i umięśnionej sylwetki wśród mężczyzn. Co więcej, oferują one wyraźne wskazówki, jak osiągnąć promowany ideał piękna, jednocześnie rozpowszechniając wiele sprzecznych ze sobą informacji (tzw. „zjawisko nożyc” — treści dotyczące diety i modelujących ćwiczeń fizycznych zestawione z reklamami wysokokalorycznych produktów⁶). W efekcie środki masowego przekazu w dużej mierze przyczyniają się do obserwowanego obecnie wśród wielu osób wysokiego niezadowolenia z własnego ciała oraz do powstawania zaburzeń odżywiania, zwłaszcza u kobiet⁷. Dzieje się tak, gdyż wielokrotna ekspozycja szczupłej sylwetki sprawia, że człowiek internalizuje obowiązujące ideały, a w wyniku konfrontacji własnej fizyczności z promowanym wyglądem zaczyna przejawiać chęć posiadania „wymarzonego” ciała. Chęć ta popycha go do podejmowania różnego typu działań, które niejednokrotnie nie służą jego zdrowiu, prowadzi także do rozwoju przekonania, że dla podniesienia samooceny należy inwestować we własny wygląd. W ten sposób posiadanie smukłego ciała staje się częścią przekazu kulturowego wiążącego szczupłość i atrakcyjność ze szczęściem i dobrą pozycją społeczną. Na przekazy te szcze-

⁵ Ibidem, s. 20—21.

⁶ M. KOCHAN-WÓJCIK, E. MAŁKIEWICZ: *Wizualne mass media a wizerunek własnego ciała u dorastających dziewcząt — przegląd literatury*. „Psychologia Rozwojowa”, nr 2/2003, s. 2—3.

⁷ M. TIGGEMANN: *Media influences on body image development*. In: T.F. CASH, T. PRUZINSKY, eds.: *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice*. Guilford Press, New York 2002, s. 91—98. Por. W. STRZELECKI, M. CYBULSKI, M. STRZELECKA, A. DOLCZEWSKA-SAMELA: *Zmiana wizerunku medialnego kobiety a zaburzenia odżywiania we współczesnym świecie*. „Nowiny Lekarskie”, nr 2/2007, s. 173—181.

gólnie wrażliwe są osoby posiadające określone cechy osobowościowe, takie jak niska samoocena, tendencja do zniekształceń percepcyjnych czy wysoki poziom lęku⁸.

Treści prezentowane przez media są szczególnie niebezpieczne dla młodych, dorastających dziewcząt, ponieważ przekazy gloryfikujące szczupłość adresowane są głównie do nich. Jak wykazano w badaniach, dziewczęta w wieku 13—14 lat w porównaniu z grupą wiekową 9—10 lat częściej porównują się do szczupłych modelek, natomiast osoby w przedziale wiekowym 10—25 lat posiadające niską samoocenę i negatywny obraz swojego ciała są szczególnie zainteresowane reklamami, w których występują szczupłe i atrakcyjne modelki. Tymczasem zgodnie z danymi biomedycznymi i antropologicznymi wygląd przeciętnej modelki jest osiągalny jedynie dla 3—5% populacji⁹.

Upowszechnianie w mediach obrazów kobiet uznanych przez kulturę za piękne i kobiece sprawia, że kobiety odbierające te przekazy poddają się różnorodnym praktykom i zabiegom, które mają przybliżyć je do osiągnięcia kulturowego ideału, co sprowadza się do wytworzenia ciała o określonym rozmiarze i kształcie. Z tego względu współczesne praktyki konstruujące idealne ciało wykorzystują do tego celu dietę, ćwiczenia fizyczne, odpowiednie posługiwanie się makijażem i ubiorem, a także — coraz częściej — chirurgię plastyczną¹⁰. Warto zaznaczyć, że w ostatnich latach również ciało męskie staje się przedmiotem uwagi i obiektem rozmaitych nakazów medialnych, czego rezultatem jest podejmowanie przez mężczyzn zachowań, takich jak intensywne ćwiczenia na siłowni, uczęszczanie do solarium, stosowanie diet czy korzystanie z medycyny estetycznej¹¹. Niemniej kultura proponuje różne alternatywne wzorce męskości, a zjawisko wykorzystywania w przestrzeni społecznej męskiego ciała ma stosunkowo krótką historię, dlatego procesy, o których mowa, wydają się o wiele bardziej intensywne i opresyjne w przypadku kobiet.

⁸ A. BRYTEK-MATERA, A. RYBICKA-KLIMCZYK: *Wizerunek ciała w anoreksji i bulimii psychicznej*. Difin, Warszawa 2009, s. 122—123.

⁹ A. BRYTEK-MATERA: *Obraz ciała — obraz siebie...*, s. 31—32. Por. K. BORZUCKA-SITKIEWICZ: *Kształtowanie pozytywnego wizerunku ciała jako element profilaktyki zaburzeń zdrowia somatycznego i psychospołecznego*. W: K. BORZUCKA-SITKIEWICZ, K. KOWALCZEWSKA-GRABOWSKA, red.: *Profilaktyka wybranych problemów zdrowotnych (w wymiarze edukacyjnym)*. Wydawnictwo UŚ, Katowice 2013, s. 55—58.

¹⁰ B. JÓZEFIK: *Kultura, ciało, (nie)jedzenie, terapia...*, s. 28. Por. S.L. BARTKY: *Foucault, kobiecość i unowocześnienie władzy patriarchalnej*. W: R.E. HRYCIUK, A. KOŚCIAŃSKA, red.: *Gender. Perspektywa antropologiczna. T. 2. Kobiecość, męskość, seksualność*. Wydawnictwo UW, Warszawa 2007, s. 50—75.

¹¹ Z. MEŁOSIK: *Kryzys męskości w kulturze współczesnej*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006, s. 24.

Metodologiczne założenia podjętych analiz badawczych

Ciało staje się centralnym elementem kultury nastawionej na konsumpcję i poszukiwanie przyjemności. Z tego względu tożsamość człowieka jest coraz częściej postrzegana przez pryzmat jego ciała, a ludzie budują własną tożsamość przez kształtowanie swojego wizualnego (fizycznego) wizerunku¹². W sytuacji, gdy ciało zaczyna być substytutem tożsamości, wygląd zewnętrzny stanowi podstawowy element, na którym opiera się samoocena i samoakceptacja, a ciało jest poddawane rozmaitym praktykom wynikającym z obowiązującego dyskursu piękna. Należy podkreślić, że dyskurs ten zakłada przede wszystkim szczupłość, czasami graniczącą z chudością (głównie w przypadku kobiet), bez uwzględnienia konstytucji biologicznej, predyspozycji czy też wieku jednostki¹³. Biorąc to pod uwagę, przedmiotem analiz badawczych uczyniono gotowość deklarowaną przez osoby korzystające z forów internetowych do podejmowania ryzykownych zachowań zmierzających do zmiany wyglądu, przy czym koncentrowano się jedynie na tych zachowaniach, które miały na celu redukcję masy ciała, przyjmując, że są one nadrzędną egzemplifikacją nakazów współczesnego dyskursu piękna. W przyjętej typologii zachowań ryzykownych uwzględniono zachowania restrykcyjne, suplementację diety prowadzoną bez kontroli medycznej oraz ingerencje chirurgiczne.

Prowadzone analizy zmierzały do uzyskania odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

1. Jakie zachowania ryzykowne są gotowi podjąć internauci w celu poprawienia wyglądu i jaka jest tego przyczyna?
2. Jaka jest wiedza internautów na temat poszczególnych typów zachowań ryzykownych?
3. Jak internauci oceniają pojawiające się w sieci propozycje dotyczące zmiany wyglądu?
4. Jakie konsekwencje związane z podejmowaniem ryzykownych zachowań mających na celu zmianę wyglądu są znane internautom?

Wykorzystaną metodą badawczą była analiza treści rozumiana jako badanie zarejestrowanych ludzkich przekazów¹⁴. Analizą treści objęto 10 forów internetowych odnoszących się do kwestii stylu życia, diety i wyglądu¹⁵. Autorami

¹² Z. MEŁOSIK: *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010, s. 19.

¹³ B. JÓZEFIK: *Kultura, ciało, (nie)jedzenie, terapia...*, s. 32.

¹⁴ E. BABBIE: *Podstawy badań społecznych*. Przeł. W. BETKIEWICZ et al. PWN, Warszawa 2013, s. 342.

¹⁵ Są to fora: vitalia.pl; f.kafeteria.pl; forum.o2.pl; wizaz.pl; mamzdrowie.pl; studencie.pl (dostęp 15.02.2015), kfd.pl; sfd.pl; forum.animalpak.pl (dostęp 20.02.2015), forum.abczdrowie.pl (dostęp: 22.02.2015). W materiale zachowano oryginalną ortografię i interpunkcję.

większości postów były kobiety, z wyjątkiem trzech wątków, które zostały założone przez mężczyzn i były komentowane także głównie przez mężczyzn.

Gotowość do podejmowania ryzykownych zachowań zmierzających do zmiany wyglądu przez osoby korzystające z forów internetowych Wyniki podjętych analiz badawczych

Wiedza internatów na temat ryzykownych zachowań mających na celu zmianę wyglądu oraz przyczyny gotowości do ich podejmowania

Jak wskazują badania, Internet zaczyna być głównym źródłem wiedzy Polaków na temat zdrowia. Już ponad 8 milionów internautów poszukuje informacji dotyczących stylu życia, odżywiania oraz chorób i ich leczenia w sieci. Ponad połowa internautów korzysta z serwisów o zdrowiu, a 88% przyznaje, że czerpie wiedzę na temat zdrowia i choroby z sieci, podczas gdy 73% z nich wskazuje na lekarzy i przedstawicieli służby zdrowia jako na podstawowe źródła swojej wiedzy¹⁶. W tej sytuacji nie do przecenienia stają się także informacje zawarte na tematycznych forach internetowych. Z tego względu postanowiono sprawdzić, jakie sposoby na szybką poprawę wyglądu są najczęściej omawiane na forach, jak wiele z tych propozycji niesie za sobą zagrożenia dla stanu zdrowia praktykujących je osób oraz jakie informacje i sądy wartościujące na ich temat są rozpowszechniane przez internautów.

Wśród ryzykownych zachowań zmierzających do zmiany wyglądu (redukcji masy ciała) w treściach analizowanych forów internetowych najczęściej powtarzają się: działania restrykcyjne (głodówki), korzystanie z suplementacji diety bez kontroli medycznej, w tym również ze środków wycofanych z rynku polskiego ze względu na duże zagrożenie dla zdrowia zażywających je osób (meridia, adipex) lub też środków nigdy niedopuszczonych do oficjalnego obrotu (tzw. dieta tasiemcowa, DNP), a także zabiegi chirurgiczne (liposukcja).

Przyczyny gotowości internautów do podjęcia ryzykownych dla zdrowia zachowań zmierzających do zmiany wyglądu niezależnie od analizowanego zachowania są w przeważającej większości podobne. Pierwszą z nich jest chęć

¹⁶ A. ŚWIERSZCZEWSKA, S. PLISZKA: *Internetowe serwisy o zdrowiu. Polskie badania Internetu*, www.pbi.org.pl, cyt. za: E. GWOZDECKA-WOLNIASZEK, J. MATEUSIAK: *O stronach internetowych, przekazach medialnych i innych źródłach wiedzy o zdrowiu i chorobie*. W: M. GÓRNIK-DUROSE, red.: *Kultura współczesna a zdrowie*. GWP, Sopot 2013, s. 190.

redukcji masy ciała w krótkim czasie, często bez podejmowania dodatkowych, bardziej prozdrowotnych działań, takich jak trwała zmiana diety czy aktywność fizyczna. Druga ze zidentyfikowanych przyczyn to permanentny problem z akceptacją własnego wyglądu, utrzymujący się po podjęciu różnych prozdrowotnych aktywności, które w opinii internauty okazały się nieskuteczne. Oto, jak przyczyny te są wyjaśniane w wybranych postach:

Witam, z nadwagą męczę się już od kilku lat, zniecie może jakieś naprawdę dobre tabletki na odchudzanie, chcę do lata zrzucić te 8-10 kg (heroska)

Mam problem ze swoją sylwetką... jest w kształcie gruszki. Czyli mam do pasa rozmiar 38, potem 40 a biodra czasem się mieszczą w 42 czasem w 44. Zastanawiam się na poważnie nad odsysaniem tłuszczu. Nie potrafię mojej miejscowej otyłości zredukować w inny sposób- ani ćwiczenia, ani dieta nic nie dają. Zmniejsza się wszystko, a biodra zawsze pozostają w rozmiarze 42. [...] Chciałabym odesać tłuszcz z bioder, ud i kolan. Ile maksymalnie litrów można jednorazowo usunąć? (gita)

Dodatkowo internautom, którzy zdecydowali się na podjęcie kroków zmierzających do zmiany wyglądu, z reguły towarzyszy duża determinacja i gotowość do angażowania się w radykalne działania mające przynieść szybki i spektakularny efekt:

Witam! Zaczynam głodówkę od jutra. Może ktoś się dołączy, będzie łatwiej. Plan na najbliższe 14 dni. 1. Głodówka tylko woda. 2. Ćwiczenia 2 razy dziennie min 2 razy po 40 minut. 3. Codzienna poranna lewatywa - ułatwi oczyścić organizm. Jutro rano pierwsze pomiary mojego ciała i waga i zacznym... (Wamirzyca)

Widoczna w cytowanych wypowiedziach duża gotowość do podjęcia działań zmierzających do zmiany wyglądu nasuwa pytanie o wiedzę na temat tych działań, jaką posiadają deklarujące ją osoby. Jak wskazuje przeprowadzona analiza, poziom wiedzy internautów na temat omawianych na forach internetowych sposobów na zmianę wyglądu jest bardzo zróżnicowany. Na niektórych forach — głównie dotyczących treningu siłowego, użytkowanych przede wszystkim przez mężczyzn — pojawiają się niezwykle precyzyjne opisy stanowiące wręcz instrukcję do stosowania poszczególnych suplementów diety, włącznie z tymi, których przyjmowanie wiąże się z poważnym ryzykiem dla życia i zdrowia (DNP). Zdarzają się wypowiedzi osób podających się za lekarzy, które są dość wyczerpujące i profesjonalne, ale — jak się wydaje — zawierają w sobie element reklamy i nie opisują dokładnie negatywnych konsekwencji wiążących się z omawianym zachowaniem. Najczęściej dotyczą one ingerencji chirurgicznych:

A teraz o liposukcji. Jej najwłaściwszym zastosowaniem jest właśnie modelowanie sylwetki, a nie odchudzanie. Wiąże się to z rosnącym przy dużej ilości odesanego tłuszczu ryzykiem powikłań. Ile można usunąć jednorazowo? Zdania uczonych są podzielone. Ilość 2-3 litrów jest zupełnie bezpieczna. Można odesać więcej, zależy to od masy ciała, okolicy, wieku pacjenta, chorób współistniejących. Trzeba niestety zaufać lekarzowi, którego wybór musi być głęboko przemyślany (Jankowiak)

Sami użytkownicy forów internetowych także podają konkretne i racjonalne argumenty merytoryczne:

Dieta tasiemcowa jest bardzo niebezpieczna dla zdrowia. Do początkowych skutków ubocznych należą: bóle brzucha, nudności i wymioty, biegunki lub zaparcia, ogólne osłabienie i utrata masy ciała. Rozwijający się w jelitach pasożyt może doprowadzić do anemii lub awitaminozy, czyli niedoboru witamin, a w konsekwencji do różnych zaburzeń funkcjonowania organizmu (szok szok!!!)

W wielu komentarzach pojawiają się informacje prawdziwe, zachęcające do zdrowego stylu życia, ale często też dosyć lakoniczne, które prawdopodobnie nie przekonają osoby zdeterminowanej i gotowej do podjęcia ryzykownego zachowania:

Najważniejsze jest żeby nie przesadzać z kaloriami, to co przyjmujemy musimy spalić, to jest jasne jak słońce, tabletki na odchudzanie mogą nam jedynie pomóc w schudnięciu, nie są cudownym środkiem. Odstawić należy słodczy, tłuste mięso, potrzebny jest codzienny ruch, np zamiast samochodem do pracy, jedźcie rowerem. Ja tak robię i moja waga trzyma się na jednakowym poziomie od kilku lat, pamiętajcie każda z nas która nie dba o siebie z wiekiem tyje średnio 1 kg na rok, łatwo policzyć jak będziemy wyglądać w wieku 50 lat (pooula)

Nigdy w życiu głodówka nie jest dobra na odchudzanie. Twój organizm zacznie robić zapasy i przy każdym następnym posiłku odłoży wszystko co tylko będzie w twoich potrawach. Tak nie wolno !!!!! (danuta1975)

Wymienionym treściom towarzyszą wypowiedzi wskazujące na niemal zupełny brak wiedzy czy wręcz bagatelizujące negatywne konsekwencje danego zachowania i/lub wprowadzające w błąd potencjalnego czytelnika:

Najlepsza jest lewatywa z własnego moczu, uzbieraj ok 1 litra, rób po południu by spokojnie poleżeć ok 15 minut z podkurczonymi nogami. Ale może być z kawy ale nie tak dokładnie oczyszcza z pleśniaków, z moczu jest zdrowsza (jfu, tre)

W konsekwencji przy tak dużej ilości sprzecznych i niezwykle zróżnicowanych pod względem merytorycznym informacji osoby wykazujące gotowość do podjęcia konkretnego zachowania ryzykownego będą prawdopodobnie selektywnie odbierać prezentowane na forach wiadomości, przyjmując za prawdziwe te z nich, które utwierdzą je w podjętej wcześniej decyzji.

Sposób oceniania przez internautów pojawiających się w sieci propozycji dotyczących zmiany wyglądu

Na forach internetowych przeważają pozytywne opinie na temat różnych sposobów osiągania pożądaných zmian w wyglądzie zewnętrznym, również tych, które niosą za sobą ryzyko dla zdrowia i życia. Co więcej, internauci często świadomie wyrażają gotowość do podjęcia tego ryzyka w celu uzyskania oczekiwanych rezultatów:

[...] mowisz dobre te tabletki na odchudzanie, jeszcze ich nie próbowałam, trzeba będzie sobie kupić, choć nie wierze za bardzo w jakieś sztuczne tabletki ale dla schudnięcia mogę się truć (blackiee22)

[...] pierwsze 4 dni byłem napuchnięty jak banka... samopoczucie w miarę oki miałem, wzięłem urlop na ten cykl bo miałem strach... ale po tygodniu efekt był zadowalający nie ukrywam (nemiroff_207)

Świadome podejmowanie ryzykownych działań w celu poprawienia wyglądu najczęściej deklarowane jest na forach adresowanych do osób korzystających z siłowni. Można na nich znaleźć szczegółowe informacje zamieszczane przez internautów o tym, jakie uzyskali efekty, stosując określone dawki konkretnego środka (w tym DNP).

W analizowanych opiniach po raz kolejny można zauważyć przytaczane już wcześniej motywy podejmowania ryzykownych zachowań związane z brakiem akceptacji własnego ciała i budowaniem samooceny w oparciu o wygląd zewnętrzny. Widoczne jest też oczekiwanie niemal natychmiastowych rezultatów po zastosowaniu opisywanych środków oraz silne utożsamianie subiektywnego szczęścia i sukcesu życiowego z możliwością uzyskania określonego kształtu ciała:

Miałam dobre 25 kg nadwagi i zwisające fałdy tłuszczu. Marcin (mój były) zostawił mnie dla dużo chudszej. Dziś wiem, że pomysł Agi na NOVOSLIM to był strzał w dziesiątkę (lub 25 kg). Piersza kuracja trwająca trzy miesiące i efekt 14 kg mniej. Do drugiej kuracji po zrobieniu przerwy wróciłam w marcu i na dziś mam swoje wymarzone 65 kg przy wzroście 179 cm. Jest jeden mankament, zmieniłam rozmiar stanika na mniejszy lecz nie można mieć wszystkiego. Za to do Hiszpanii jadę z nowym ciachem (Olka.W_32)

Jedyne które mi pomogły to NOVOSLIM. Żałuję tylko że tak późno się o nich dowiedziałam, bo dziś moje życie mogło wyglądać inaczej. Mój chłopak (były zresztą) rzucił mnie wygadując takie rzeczy o mojej nadwadze, że aż wstyd powtarzać. A może lepiej, że go już nie ma za mną? W końcu jak mu zależało na anorektyczce to mógł sobie taką wcześniej znaleźć. Jestem po 3 miesięcznej kuracji i właśnie wróciłam z Zary. Mam super sukienkę, taką o jakiej wcześniej nie mogłam pomarzyć. Te 15 kg mniej zrobiło ze mnie nawet fajną babkę (fridda)

Warto zaznaczyć — jak przyznają sami użytkownicy forów internetowych — że stosowane przez nich suplementy diety są zwykle przywożone z zagranicy lub kupowane przez aukcyjne serwisy internetowe. Internautom nie przeszkadza też często fakt, że stosują suplementy, o których wiedzą, że zostały wycofane z legalnej sprzedaży ze względu na dużą szkodliwość i ryzyko dla zdrowia, trzeba jednak przyznać, że przypadki stosowania tego typu środków relatywnie częściej spotykają się z negatywnymi opiniami, niejednokrotnie dość niepokojącymi:

[...] moi rodzice mówią mi że wyglądam świetnie no bo niby waże 70 kilo ale ja jestem wysoka mam długie nogi ale ja stojąc przed lustrem wyrwam sobie włosy czuje że jestem gruba, moje koleżanki myślą że jestem szczęśliwa bo zartuje tryskam energia i mi zazdrości ale ja tylko udaje niechce żeby ktokolwiek wiedział że mki nic niewychodzi więc apeluje nie angażujecie się w adipex retardja nie piesze tego żeby się wymadzać tylko żeby uratować mam tyłki teraz po posiłku najczęściej wymiotuje a jak wchodzę do domu gdzie pachnie gotującym się obiadem od razu robi mi się niedobrze adipex to środek gorszy od niejednego dopalacza czy też narkotyku.... (0)

Z ambiwalentnymi opiniami spotykają się także deklaracje dotyczące podejmowania zachowań restrykcyjnych. Z jednej strony pojawiają się głosy, że głodówki to dobry sposób na oczyszczenie organizmu i szybkie schudnięcie:

[...] ja schudłam 3 kg, mam zamiar głodować przez całe wakacje. :) ciekawe ile schudnę... (annni),

Z drugiej strony — internauci sugerują, że podczas głodówki zwalnia metabolizm, w związku z tym łatwo o efekt jo-jo, trudno jednak znaleźć wypowiedzi odradzające zachowania restrykcyjne z innych powodów niż nieuchronny powrót utraconych kilogramów. Nieco więcej negatywnych opinii można odnaleźć, analizując wątki dotyczące zabiegów chirurgicznych. Wskazują one na konkretne powikłania zdrowotne, które mogą być ich efektem, a czasami odwołują się też do traumatycznych przeżyć osobistych:

[...] obejrzyj najpierw kilka filmów video o tym jak robia ten zabieg, robia miazge w twoim ciecie, a jak sie zdecydujesz to przyjdzie ci za to zaplacic za kilka lub nascie lat, kazda interwencja w ciecie nie zostaje tak sobie, i nie wiesz co pisza bo maja z tego kasę i to niezła, ale uwierz, za kilka lat bedziesz plakac..... (dziewczyno stuknij sie)

Swego czasu tez chcialam sobie zrobic. Niestety chcąc nie chcąc widzialam operacje, widzialam jak cierpia po tym kobiety, widzialam blizny a okres rekonwalescencji.....szkoda gadać (JUSTUS)

[...] komplikacje po zabiegu liposukcji moga byc bardzo powazne. warto tak ryzykowac? karnet do fitness klubu jest o wiele tanszy. ale po co sie ruszac, skoro mozna sobie odessac tluszcz... (justa)

[...] kolezanki siostra zmarla po takim odsysaniu...zabieg zle wykonany. bez komentarza...mniej jedz i ruszaj sie wiecej... (anca)

Nie brakuje tez jednak opinii entuzjastycznie odnoszacych sie do zabiegów chirurgicznych:

[...] a ja sie odessalam, prawie 4 litry i nic mi sie nie dzieje, lekarz super, klinika super, urzadzenie tez super i czytalam o nim przed zabiegiem nazywa sie body tite i jest bardzo bezpieczne, palenie papierosow jest szkodliwe, leki sa szkodliwe nie sadze aby liposukca byla bardziej szkodliwa dla zdrowia (odessana).

Najwiecej negatywnych komentarzy towarzyszy tzw. diecie tasiemcowej. Internauci najczesciej wyrazaja opinie, ze jej stosowanie jest niezwykle nierozsadne i zdecydowanie lepszym sposobem na pozbycie sie niechcianych kilogramow jest zmiana diety oraz aktywnosc fizyczna niz podejmowanie zachowan niosacych za soba olbrzymie ryzyko dla zdrowia. Czesto tez uzywaja niewybrednych epitetow, by okreslic osoby zmotywowane do wyprobowania tego typu diety, i komentuja ich zachowanie w sposob niezwykle emocjonalny. Mimo to omawiane watki tematyczne nie sa pozbawione glósów bagatelizujacych negatywne konsekwencje czy wręcz zachecajacych do zastosowania diety tasiemcowej jako skutecznego sposobu na odchudzanie, laczenie z wypowiedziami osób, które twierdza, ze same aktualnie stosuja bądź stosowaly w przeszlosci tego typu diety:

[...] jaki tam szok pozniej tasiemca sie zabije i wydali, ale napierw wykorzystaj, to jaki ten tasiemiec ma byc?? chyba uzbrojony??? ale gdzie go kupic?? hmmm (Ooo jak miło)

Tasiemiec nie uzbrojony nie jest grozny. Latwo sie go pozbyc. I dziala, jak u Marii Callas albo Angeliny Jolie. Moja zona zrzucila ponad 20 kilogramow w krotkim czasie. Dla mnie bomba! (bartek77)

Ja zaprzyjaźniłam się na kilka miesięcy z tasiemcem nie uzbrojonym, zgubiłam ponad 15 kilo. jestem zdrowa, wesoła i nareszcie chuda. I innym tego życzę, bo czuję się jak nigdy w życiu (od dziecka byłam pulpetem) (gość)

[...] ja też schudłam! 32 kilogramy nie ma się czego bac jestem zdrowa kupiłam u: [tu adres mailowy — dopisek K.B.-S.] (gość)

W obszarze tego wątku można także spotkać wiele zapytań o to, gdzie można kupić tabletki z tasiemcem, i wiele odpowiedzi wskazujących na konkretne miejsca i/lub osoby.

Znane internautom konsekwencje podejmowania ryzykownych zachowań mających na celu zmianę wyglądu

Wskazywane przez internautów konsekwencje podejmowania ryzykownych zachowań mających na celu zmianę wyglądu są ściśle powiązane z wyrażanymi przez nich opiniami na temat tych zachowań. Osoby mające pozytywne opinie koncentrują się na pozytywnych konsekwencjach omawianych działań, z których najważniejszą jest oczywiście pożądana redukcja masy ciała (często o kilkanaście kilogramów) uzyskana w oczekiwanym czasie (zazwyczaj do 3 miesięcy). Posty takich osób, jak wspomniano już powyżej, zawierają w sobie wręcz elementy zachęty do podejmowania podobnych zachowań:

Pierwsze opakowanie kupiłam w grudniu, lecz zostawiałm je do stycznia (ach te Święta...) Po pierwszym miesiącu i zrzuconiu 4,5 kg kupiłam zestaw promocyjny (3 szt w cenie 2 szt,) i na początku maja miałam-nie zgadniecie...18 kg mniej niż przed kuracją. Efekty przeszły moje najśmielsze marzenia. Nawet mogłabym rzec, że nie marzyłam o takich cudach. Biercie się więc dziewczyny, bo jeszcze jest czas na odchudzanie przed wakacjami (Karin83)

Kolejną wymienianą przez internautów pozytywną konsekwencją bezpośrednio powiązaną ze spadkiem wagi jest wzrost samooceny:

Meridię naprawdę warto stosować. Biorę Meridię 10 od 8 tygodni. Przy wzroście 172 ważyłam 85kg. Teraz ważę 74!! Schudłam 11 kg i jeszcze nie skończyłam chudnąć. Mój cel to 65kg, czyli jeszcze 9 kg. Ale na pewno dam radę, bo z Meridią jest dużo łatwiej. Po prostu nie chce się jeść, a do zaspokojenia głodu wystarczą małe porcje. Czuję się super, słyszę same komplementy, zaczęłam nosić fajne sexi ciuszki a najważniejsze, że samoocena wywindowała! Pozdrawiam i życzę wszystkim powodzenia (Paulina)

Deklaracje te świadczą wyraźnie o budowaniu własnej tożsamości i samoakceptacji w oparciu o wizerunek zewnętrzny zgodny z obowiązującym kanonem piękna.

W treści analizowanych forów internetowych wymieniane są też negatywne konsekwencje działań zmierzających do zmiany wyglądu. Zawierają je posty wskazujące na konkretne dolegliwości zdrowotne pojawiające się po podjęciu określonego zachowania, zamieszczane przez osoby, które same doświadczyły negatywnych konsekwencji ryzykownych działań bądź były świadkami wystąpienia takich konsekwencji u kogoś, kogo znały (opisywane dolegliwości często pojawiały się po zażyciu środków wycofanych ze sprzedaży):

Pamiętajcie, że życie macie tylko jedno. Żeby nie było jak z moją koleżanką, która po zażyciu jakiś podejrzanych środków miała ogromne kłopoty z wątrobą (Oliwka35)

Stosowałam miesiac - nawet jeszcze mam jakies 25 sztuk w szafie schowane. U mnei to wygladalo tak, ze rano polykalam, potem duza ilosc wody, kawa - chodzilam jak nakrecona do 1 - 2 po poludniu, potem dopadala mnie sennosc. Głod włączal mi sie okolo 18:00 ogromny! Ale staral m sie uciekac z domu. Przy intensywnych cwiczeniach schudlam okolo 8-9 kg. Moja kuzynka brala ponad pol roku, dzien w dzien - schudla ponad 20 kg. Sa rozne opinie. Ja uwazam ze u mnie te tabletki spowodowaly problemy z nerkami jakich sie nabawilam, wplynely na emocje - duza nerwowosc, nadwrazliwosc. Plus hormony. Wybor nalezy do ciebie (Zielona82)

Dinitrofenol bywa stosowany tylko przez doświadczonych zawodników będących pod stałą opieką lekarza. Typowe i niestety prawie zawsze występujące skutki uboczne to: wrażenie przemęczenia, podwyższona temperatura, pocenie się, bóle głowy. W przypadku przedawkowania temperatura ciała wzrasta drastycznie, co może zakończyć się nawet śmiercią! (Drops)

[...] ja stosowałam adipex - skutek: torbiel na jajniku, spóźniająca się miesiączka, testy ciążowe dodatnie a USG nie wykazało ciąży. jeśli ktoś stosuje doustną antykoncepcję radzę nie brać adipex-u kumpela zaszła w ciążę bo to święństwo rozregulowało jej gospodarkę hormonalną (ROBACZEK)

Oprócz dolegliwości somatycznych występujących jako konsekwencja działań zmierzających do zmiany wyglądu internauci wymieniali także szereg konsekwencji natury psychologicznej tj. uczucie zniechęcenia, znużenie, obniżony nastrój czy zaniżona samoocena. Należy zaznaczyć, że właściwie wszystkie wypowiedzi wskazujące na konkretne negatywne skutki zdrowotne pojawiające się po podjęciu jakiegoś ryzykownego działania spotykały się z komentarzami negującymi ich prawdziwość, bagatelizującymi powagę konsekwencji lub przekonującymi, że inni internauci, którzy podejmowali podobne zachowania, nigdy nie doświadczali wskazywanych negatywnych konsekwencji. Systematycznie

też w trakcie toczącej się dyskusji pojawiały się zapytania, gdzie można kupić omawiany środek oraz jak „bezpiecznie” poddać się opisywanym zabiegom.

Do negatywnych konsekwencji działań mających na celu zmianę wyglądu internauci zaliczali również niedostateczną w ich ocenie utratę wagi oraz efekt jo-jo występujący bardzo często po rezygnacji z kontynuowania danego zachowania:

Po tych 2 tygodniach tycia przez te tablety od jutra wracam do starej diety bo chcę jeszcze z 8kg schudnąć i jestem pewna że mi się uda bez tego świństwa. [...] Teraz chudnę trochę wolniej ale przynajmniej nie ma efektu jojo ani skutków ubocznych, no i kasę oszczędzam na nowe super ciuszki (agatha45)

Generalnie można stwierdzić, że liczba postów wskazujących na pozytywne i negatywne konsekwencje podejmowania ryzykownych zachowań zmierzających do zmiany wyglądu równoważy się. Wypowiedzi opisujące często bardzo drastyczne i nieodwracalne skutki podejmowanych działań przemieszane są z opiniami zachwalającymi ich szybkie i spektakularne efekty. Zauważalna jest też tendencja do pomniejszania i bagatelizowania opisywanych szkodliwych konsekwencji czy wręcz świadoma gotowość do ponoszenia ryzyka po to, by uzyskać upragniony efekt, najczęściej szybko i bez konieczności rezygnacji z dotychczasowych przyzwyczajeń czy konieczności podejmowania wysiłku.

Podsumowanie

Gotowość do podejmowania przez internautów ryzykownych zachowań zmierzających do zmiany wyglądu jest dość znaczna i wiąże się z chęcią uzyskania dużej zmiany w krótkim czasie przy stosunkowo małym wysiłku. Bywa też skutkiem desperacji wynikającej z wcześniejszego podejmowania różnorodnych działań (w tym także prozdrowotnych), które w opinii internautów okazały się nieskuteczne. Oba te powody mogą *de facto* współwystępować ze sobą, ponieważ z treści poszczególnych postów trudno jednoznacznie wywnioskować, jak długo internauci podejmowali próby redukcji masy ciała, jak duża była intensywność ich działań i na ile realne były ich oczekiwania. Nie ulega jednak wątpliwości, że nadrzędnym celem osób podejmujących zachowania zmierzające do zmiany wyglądu jest dopasowanie się do ideału obowiązującego w aktualnym dyskursie piękna, a ich samoakceptacja i poczucie własnej wartości są uzależnione od tego, jak wyglądają. Z tego względu wykazują one silną motywację do uzyskania zmiany, nawet kosztem działań realnie zagrażających zdrowiu. Czynnikiem wspierającym deklarowaną motywację mogą być infor-

macje zamieszczane na forach internetowych, których wartość merytoryczna jest bardzo zróżnicowana: można tu odnaleźć zarówno treści zrationalizowane i obiektywnie odnoszące się do wiedzy naukowej, jak i opinie lakoniczne, opierające się na własnych subiektywnych i niezwyfikowanych pod względem medycznym poglądach czy wręcz wprowadzające w błąd potencjalnego czytelnika. Przeprowadzona analiza jednoznacznie wskazuje, że osoby wykazujące gotowość do podjęcia ryzykownych działań z wszystkich tych treści wybierają i selektywnie przyjmują te, które potwierdzają ich wcześniejsze przypuszczenia i utwierdzają je w już podjętej decyzji.

Bibliografia

- BABBIE E.: *Podstawy badań społecznych*. Przeł. W. BETKIEWICZ et al. PWN, Warszawa 2013.
- BARTKY S.L.: *Foucault, kobiecość i unowocześnienie władzy patriarchalnej*. W: R.E. HRYCIUK, A. KOŚCIAŃSKA, red.: *Gender. Perspektywa antropologiczna*. T. 2. *Kobiecość, męskość, seksualność*. Wydawnictwo UW, Warszawa 2007.
- BAUMAN Z.: *Płynne życie*. Przeł. T. KUNZ. Wydawnictwo Literackie, Kraków 2007.
- BORZUCKA-SITKIEWICZ K.: *Kształtowanie pozytywnego wizerunku ciała jako element profilaktyki zaburzeń zdrowia somatycznego i psychospołecznego*. W: K. BORZUCKA-SITKIEWICZ, K. KOWALCZEWSKA-GRABOWSKA, red.: *Profilaktyka wybranych problemów zdrowotnych (w wymiarze edukacyjnym)*. Wydawnictwo UŚ, Katowice 2013.
- BRYTEK-MATERA A.: *Obraz ciała — obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*. Difin, Warszawa 2008.
- BRYTEK-MATERA A., RYBICKA-KLIMCZYK A.: *Wizerunek ciała w anoreksji i bulimii psychicznej*. Difin, Warszawa 2009.
- DWORAK A., LEKSY K., red.: *Kobieta — zdrowie — ciało. Perspektywa biopsychospołeczna*. Wydawnictwo UŚ, Katowice 2014.
- FOUCAULT M.: *Nadzorować i karać: narodziny więzienia*. Przeł. T. KOMENDANT. Wydawnictwo Fundacji Aletheia, Warszawa 1998.
- GÓRNIK-DUROSE M., ZAWADZKA A.M., red.: *W supermarkecie szczęścia. O różnorodności zachowań konsumenckich w kontekście jakości życia*. Difin, Warszawa 2012.
- GWOZDECKA-WOLNIASZEK E., MATEUSIAK J.: *O stronach internetowych, przekazach medialnych i innych źródłach wiedzy o zdrowiu i chorobie*. W: M. GÓRNIK-DUROSE, red.: *Kultura współczesna a zdrowie*. GWP, Sopot 2013.
- JÓZEFIK B.: *Kultura, ciało, (nie)jedzenie, terapia. Perspektywa narracyjno-konstrukcjonistyczna w zaburzeniach odżywiania*. Wydawnictwo UJ, Kraków 2014.
- KOCHAN-WÓJCIK M., MAŁKIEWICZ E.: *Wizualne mass media a wizerunek własnego ciała u dorastających dziewcząt — przegląd literatury*. „Psychologia Rozwojowa”, nr 2/2003.

- MEŁOSIK Z.: *Kryzys męskości w kulturze współczesnej*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2006.
- MEŁOSIK Z.: *Tożsamość, ciało i władza w kulturze instant*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010.
- SCHIDLER P.: *The image and appearance of human body*. International University Press, New York 1950.
- STRZELECKI W., CYBULSKI M., STRZELECKA M., DOLCZEWSKA-SAMELA A.: *Zmiana wizerunku medialnego kobiety a zaburzenia odżywiania we współczesnym świecie*. „Nowiny Lekarskie”, nr 2/2007.
- TIGGEMANN M.: *Media influences on body image development*. In: T.F. CASH, T. PRUZINSKY, eds.: *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice*. Guilford Press, New York 2002.
- ZAWISZA E., LUBIŃSKA-BOGACKA M., red.: *Kobieta w mozaice kulturowej*. T. 1. *Rola stereotypów i kultury w kreacji kobiecości*. Wydawnictwo Scriptum, Kraków 2014.